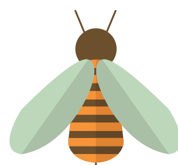
Miód



Ajurwedyjskie przepisy
na popularne dolegliwości

NA PODNIESIENIE ODPORNOŚCI, CHOROBY OSKRZELI, ZAŚLUZOWANIE, KASZEL

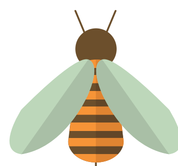


Wymieszać czarny pieprz, kurkumę, cynamon, kardamon i imbir (wszystko w proszku) po 1 małej łyżeczce.

Dodać 5 łyżeczek brązowego cukru, wymieszać.
Dodać miód - wymieszać, żeby powstała gęsta papka.

Jeść 2-3 dziennie.

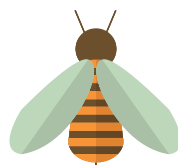
NA NIESTRAWNOŚĆ,
BRAK APETYTU, WZDĘCIA



Wymieszać 10 g zmielonych nasion kminku i 100 g miodu.

Jeść trzy razy dziennie po łyżeczce.

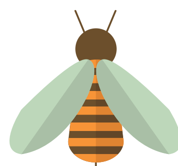
NA OSŁABIENIE, BRAK SIŁ, PRZEMĘCZENIE



Wymieszać 100 g miodu i trzy posiekane ząbki czosnku. Zamknąć w słoiku i odstawić do lodówki na około 30 dni. Zażywać jedną łyżkę dziennie.

Namoczyć rano w wodzie 2- 3 daktyle. Wieczorem gotować je w 1 kubku mleka tak długo, aż objętość zmniejszy się o połowę. Ostudzić. Dodać 1 łyżkę miodu.
Daktyle zjeść a mleko wypić godzinę przed snem.

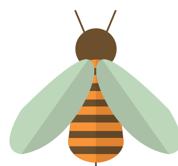
NA ANEMIĘ



Wymieszać 1 łyżeczkę soku z kłącza kurkumy z miodem.

Zażywać codziennie.

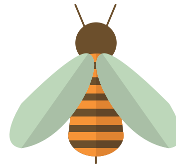
NA ASTMĘ



Wymieszać 4-5 kropli olejku goździkowego z 1 łyżka miodu
i 1 rozgniecionym ząbkiem czosnku.

Zażyć przed snem.

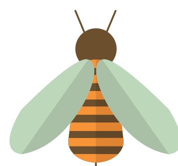
NA ODWODNIENIE



Zagotować po 1 łyżeczce kminu, imbiru, cynamonu i miodu.

Jeść 3 razy dziennie po ½ łyżeczki.

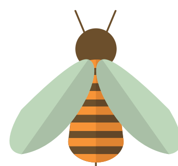
NA ZAJĘTE ZATOKI



Wymieszać 1 łyżeczkę rozgniecionego czosnku, 1 łyżeczkę kurkumy i 2 łyżki miodu.

Zażywać codziennie.

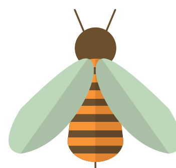
NA ROZSTRÓJ ŻOŁĄDKA



Wymieszać po 1 łyżeczce: sproszkowanego cynamonu, imbiru, kardamonu i kminu z miodem tak, by powstała pasta.

Przyjmować 1 łyżeczkę 3 razy dziennie.

NA NAPIĘCIE NERWOWE



Szczyptę cynamonu wymieszać z miodem i zjeść przed snem.

Inne ajurwedyjskie sposoby na popularne dolegliwości z wykorzystaniem nie tylko miodu:

Partap Chauhan
„Ajurweda. Droga do zdrowia doskonałego"